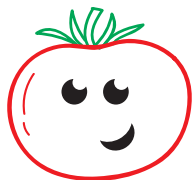


Bavte se a učte se slečnou Mrkvovou!

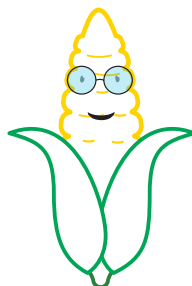


Zeleninová duha



RAJČE

Rajčata chutnají výborně v salátech, sendvičích, polévkách, džusech, omáčkách na špagety a v mnoha dalších pokrmech! Jsou bohatá na vitamin C, který pomáhá bojovat proti bacilům v našem těle.

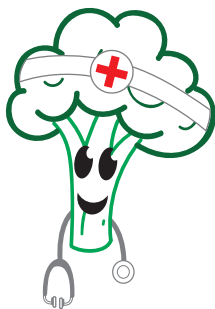


KUKUŘICE

Kukuřice se chlubí vysokým obsahem vlákniny, bílkovin a minerálů, díky nimž budeš mít spoustu síly! Z kukuřice se dá udělat mouka, kterou si pak vychutnáš v cereáliích nebo chlebu. Celá kukuřičná zrna také můžeš použít v salátech, na pizze, muffinech a dalších.

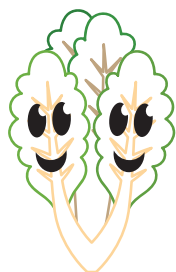
BROKOLICE

Co tě napadá, když vidíš brokolici? Neušklíbej se nad ní! V brokolici najdeš dvě skvělé ingredience – železo a vápník. Díky nim máš pevné kosti, krev a super zdravé zuby.



MRKEV

Pověděl ti už někdo, že se ti díky mrkvi zlepši zrak? Je to tak – mrkev obsahuje velké množství vitaminu A a je tedy dobrá pro tvé oči a pokožku. Vychutnej si ji jen tak, v džusech, polévkách, salátech nebo třeba v mrkvovém dortu.



SALÁTOVÉ LISTY

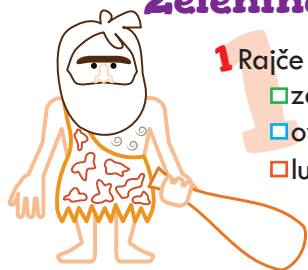
Salátové listy jsou skvělé v sendvičích, míchaných salátech a džusech. Postarají se spolehlivě o tvou hydrataci, protože obsahují velké množství vody.



ČERVENÁ ŘEPA

Všechny druhy řepy jsou velmi prospěšné pro naši krev. Obsahují spoustu železa, které nám dodává energii. Jsou také bohaté na přírodní cukry, a dokonce z nich lze cukr vyrábět.

Zeleninový kvíz



1 Rajče je...

- ☐ zelenina
- ☐ ovoce
- ☐ luštěnina

2 V jedné zemi obyvatelé každý rok na ulicích pořádají bitvu, při které na sebe házejí jídlo (tak trochu jako vodní bitva!). O kterou zemi a jídlo se jedná?

- ☐ Itálie a pizza
- ☐ Maroko a fíky
- ☐ Španělsko a rajčata

3 Mrkev roste...

- ☐ na stromě
- ☐ pod zemí, jedná se totiž o kořenovou zeleninu
- ☐ v supermarketu

4 Která zelenina je plná vody?

- ☐ červená řepa
- ☐ salátové listy
- ☐ brokolice

5 Kdo „vynalezl“ sendvič?

- ☐ pračlověk, když mezi dva kameny vložil maso a snažil se kousek ukousnout
- ☐ hrabě Sandwich v Anglii v 18. století, když požádal, aby mu byly předloženy dva krajíce chleba s masem uprostřed
- ☐ jeden farmář, který se snažil postavit obří věž ze šunky, plátků rajčat a chleba

Odpovědi: 1) ovoce; 2) Španělsko a rajčata; 3) pod zemí; 4) salátové listy; 5) hrabě Sandwich

Hledáme zeleninu

Slečna Mrkvová a její kamarádi se rozutekli z piknikového koše a schovali se na zahradě... Najdeš je?



POTŘEBNÉ MATERIÁLY:

- obrázky zeleniny (vytiskni si a vystřihni obrázky z následujícího listu)
- párátko nebo špejle k přilepení na vystřiženou zeleninu; zeleninu tak lze umístit v trávě, v půdě nebo jinde v parku či na zahradě.

Pravidla hry: Dospělák zeleninu schová na zahradě a ty můžeš začít hledat! Cílem je najít co nejrychleji všechny schované obrázky! Pokud chceš zjistit, jak dlouho ti to trvalo, můžeš použít stopky!

K vytištění a vystřihnutí

